

PLANNING ÉTÉ 2025

**Du 30 juin
au
30 août**



Horaires d'ouverture de la

salle :

ACCES LIBRE :

6h-23h 7/7

ACCUEIL ET SURVEILLANCE :

Lundi au jeudi :

9h30 - 20h00

Vendredi :

9h30 - 19h15

Samedi :

9h00-12h00

cours sur réservation via Clubconnect

LUNDI

FITNESS	TRAINING	ÉTAGE
12.15/12.45 100% ABDOS		
12.45/13.30 DECA BIKE	12.45/13.30 WOD TRAINING	
18.00/18.45 LES MILLS BODYPUMP	18.15/19.00 CROSS TRAINING	18.30/20.00 YOGA
18.45/19.15 A.F.	19.00/20.00 WOD TRAINING	
19.15/20.00 LES MILLS RPM		
20.00/21.00 FIT BOXE		

MARDI

FITNESS	TRAINING	ÉTAGE
12.15/12.45 A.F.	12.15/12.45 TRX	
12.45/13.30 LES MILLS BODYPUMP	12.45/13.30 CROSS TRAINING	
18.15/19.15 LES MILLS BODYCOMBAT	17.45/18.15 TRX	17.30/18.15 PILATES GYM BALL
19.15/20.00 DECA BIKE	18.30/19.00 TABATA A.	
	19.00/20.00 CROSS TRAINING	

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

FITNESS	TRAINING	ÉTAGE	FITNESS	TRAINING	ÉTAGE	FITNESS	TRAINING	ÉTAGE	FITNESS	TRAINING	ÉTAGE
12.15/12.45 B. SCULPT			12.15/12.45 TRX			12.30/13.15 BOXING TRAINING	12.30/13.30 WOD TRAINING		9.30/10.30 LES MILLS RPM		
12.45/13.30 LES MILLS RPM	12.45/13.30 WOD TRAINING		12.45/13.30 CROSS TRAINING						10.30/11.15 LES MILLS BODYPUMP		
18.00/18.45 DECA BIKE		18.00/19.30 YOGA	18.00/18.45 TRX			17.30/18.00 BODY S.			11.15/12.00 CROSS TRAINING		
18.45/19.15 B. SCULPT	18.30/19.30 CROSS TRAINING		18.45/19.30 LES MILLS BODYPUMP	19.00/19.45 CROSS TRAINING		18.00/18.30 A.F.			PILATES Le 1, 8, 15 juillet Le 5 et 12 août GYM BALL Le 22 et 29 juillet Le 19 et 26 août LES MILLS RPM Le 2, 16 et 30 juillet Le 13 et 27 août SPEED BIKE Le 9 et 23 juillet Le 6 et 20 août LES MILLS DANCE Le 9, 23 et 30 juillet Le 20 et 27 août TBC Le 16 juillet Le 6 et 13 août		
19.15/20.00 LES MILLS DANCE			19.30/20.15 BOXING TRAINING			18.30/19.00 STRETCHING					

cours sur réservation via Clubconnect